



大中华
家庭美食会
推广
最受欢迎西餐

小家盛宴

亲爱的
西餐

弥漫开来

大蕃茄传媒机构 / 著
浙江科学技术出版社



A decorative rectangular border with ornate floral and vine motifs in black, red, and green, framing the central text.

—— 小家盛宴 ——

亲爱的西餐

Dear Western-style Food

● 大蕃茄传媒机构/著

浙江科学技术出版社



前奏

一个美食爱好者必须知道的十件事 8

一、逛逛市场认识原材料

新欢和旧爱 10

A. 大众原材料

只有卑微的人，没有卑微的爱情！ 10

1. 蔬菜类 2. 水果类 3. 肉类 4. 海鲜类 5. 淀粉类 6. 其他

B. 香料 芳香的精灵，跳吧！ 12

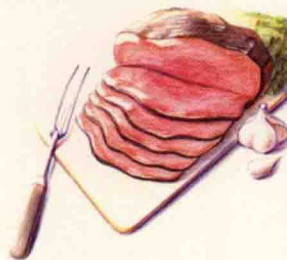
1. 香叶 Bay Leaves 2. 阿里根奴 Oregano 3. 豆蔻 Nutmeg
4. 黑胡椒 Black Pepper/白胡椒 White Pepper 5. 黄姜粉 Turmeric Powder

C. 瓶瓶罐罐的事 14

1. 美国辣椒仔辣汁 TABASCO Pepper Sauce
2. 茄酱/番茄沙司 Tomato Ketchup
3. 李派林酱油 LEA & PERRINS Worcestershire Sauce
4. 咖喱酱 Curry Sauce 5. 芥末粉 Mustard Powder
6. 松肉粉/嫩肉粉 Meat Tenderizer 7. 芝士粉 Cheese Powder
8. 蛋黄酱/万厘汁/奇妙酱/沙拉酱/色拉酱 Mayonnaise
9. 红酒 Red Wine 10. 白葡萄酒 White Wine 11. 忌廉/淡奶油 Cream

D. 还有一些东西要啰嗦一下 16

1. 面包糠 Bread Crumb 2. 牛油/黄油 Butter 3. 烟肉/熏肉/腌肉 Bacon
4. 芝士/干酪/乳酪/奶酪 Cheese
5. 牛排、牛扒、牛柳 Beefsteak、Steak、Fillet Steak



二、西餐烹饪基础知识 这些东西只要知道一点点 18

A. 西餐中要用到的烹饪方法 18

B. 了解一下西餐的汤 一碗汤就是一片江湖 18

1. 清汤Clear Soup 2. 浓汤Thick Soup 3. 特殊汤 4. 各国传统汤类

C. 没有酱料汁就没有西餐 所以要认识一下 19

1. 冷酱汁 2. 热酱汁

三、西餐中的小东西 动手前的准备 20

- | | | | |
|------------|----------|----------|----------|
| 1. 万厘汁 | 2. 千岛酱 | 3. 油醋汁 | 4. 他他酱 |
| 5. 油炒面粉 | 6. 黑椒汁 | 7. 白汁 | 8. 意式番茄酱 |
| 9. 比萨面团 | 10. 炸面包丁 | 11. 巧克力酱 | 12. 炸薯条 |
| 13. 煮意大利面条 | 14. 蛋黄酱 | | |

四、我就是爱锅 主要的烹饪用具及替代方法 24

五、亲爱的西餐 25

A. 坐在东方的山水间, 遥望 西餐素描 25

B. 换上美丽衣裳, 参加 西餐的进行 26

C. 为心爱的人煮 西餐式的早餐 28

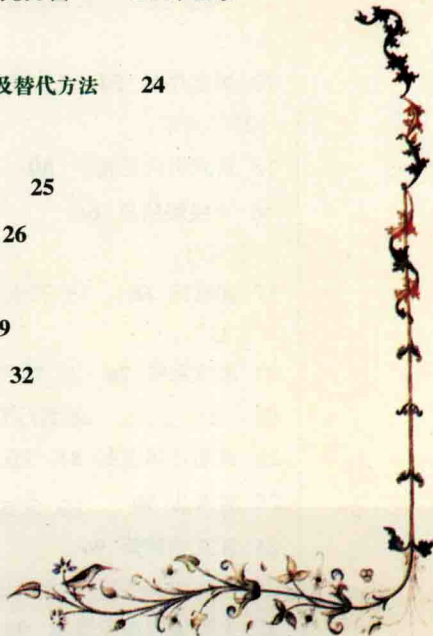
D. 左手柔情, 右手酒杯 酒水的搭配 29

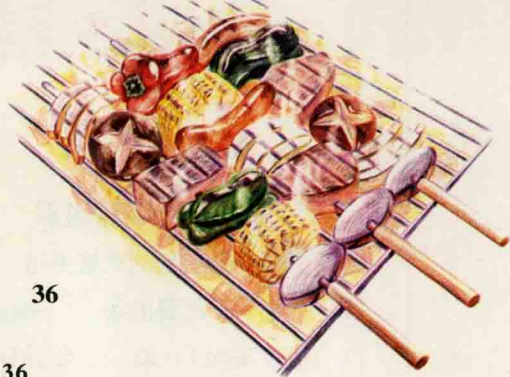
E. 绅士、淑女是最会享受生活的 下午茶 32

F. 一种欢乐的气氛 Party Party 33

G. 最能体现西餐精神的 自助餐 34

H. 去找一杯你的 咖啡 35





主题 用心选出的50道菜 36

一、一叉倾心就在这里 头盘5道 36

冷头盘：1. 杂菜色拉 36 2. 大虾色拉 38 3. 华尔道夫色拉 40

热头盘：4. 烟肉焗生蚝 42 5. 乡村菠菜蛋包 44

二、没有风浪不成江湖 汤4道 46

6. 俄罗斯乱炖罗宋汤 46 7. 法式洋葱汤 48 8. 牛尾浓汤 50

9. 奶油蘑菇汤 52

三、倾盘之恋 主菜15道 54

斗牛士：

10. 黑椒牛扒 54 11. 汉堡牛扒 56 12. 啤酒焖牛肉 58

小猪的大菜：

13. 夏威夷火腿猪扒 60 14. 洋葱煎猪扒 62 15. 茄汁芝士肉卷 64

16. 苹果焗猪扒 66

所谓菜鸟：

17. 咖喱鸡 68 18. 芥末鸡扒 70 19. 炸鸡排 72 20. 法式红酒烩鸡 74

好生猛啊：

21. 串烧海鲜 76 22. 炸吉列大虾 78 23. 香蒜洋葱煎龙俐 80 24. 炸鱼条 82

四、最受欢迎的 蔬菜7道 84

25. 番茄汁烤蔬菜 84 26. 芝士白汁焗西兰花 86 27. 牛油胡萝卜 88

28. 酿番茄 90 29. 法式烩茄子 92 30. 胡萝卜青豆炒粟粒 94

31. 波兰式芦笋 96

五、喜欢吃鸡蛋并不需要认识那只下蛋的母鸡 蛋类2道 98

32. 火腿猪肉丝煎蛋卷 98 33. 西班牙煎蛋卷 100



六、吃胖的报告 淀粉类13道 102

34. 肉酱意粉 102 35. 茄汁意粉 104

米饭 米饭 我爱你:

36. 印尼炒饭 106 37. 芝士烩饭 108 38. 西班牙瓦伦西亚海鲜烩饭 110

土豆: 全世界的看家菜

39. 忌廉土豆泥 112 40. 炸土豆指 114

比萨:

41. 牛肉蘑菇比萨 116 42. 水果比萨 118

三明治:

43. 俱乐部三明治 120 44. 吞拿鱼三明治 122

汉堡包:

45. 传统牛肉汉堡 124 46. 素汉堡 126

七、幸福终点站 甜品4道 128

47. 巧克力草莓 128 48. 水果色拉 130 49. 巧克力泡芙 132

50. 提拉米苏 134

尾声

* 做砸了怎么办?——做砸了不是你的错! 136

* 营养、饮食及健康 You are what you eat! 你就是你吃的结果! 138

* 天花乱坠 140

* 怎样在家里安排一次小型Party 141

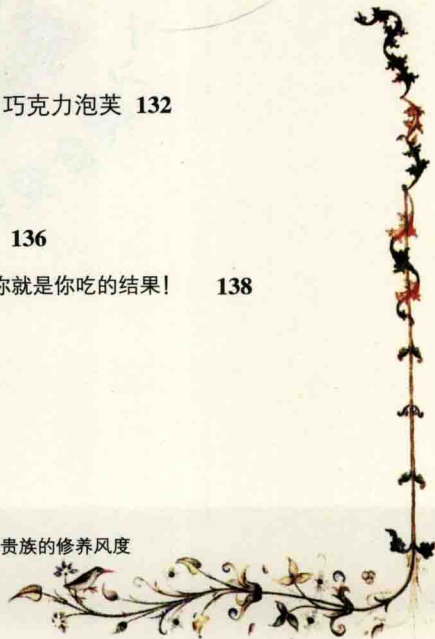
* 健康美味一周食谱 144

* 中国市场上的西餐介绍及提示 146

* 西餐礼仪 148

有没有看过做“坏人”的十大要素? 第一条就是有上流贵族的修养风度

* 选修课程——相关教材推荐 151



A decorative rectangular border with ornate floral and vine motifs in black, red, and green, framing the central text.

—— 小家盛宴 ——

亲爱的西餐

Dear Western-style Food

● 大蕃茄传媒机构/著

浙江科学技术出版社



如何对待本书

好吃，好做。做和吃的过程都美妙。

五十道菜，在每道菜中都有“中餐联想”、“替代品”两个内容，这是想帮助你更容易地来制作这道菜。对菜品中、西餐异同的简介，是想告诉你做菜是一种思路，材料可根据你的喜好来变化，所谓的绝对标准并不存在，至少不重要，充分利用现有条件做出一盘美味这才最重要。在了解了做菜思路后，你就能举一反三，更有创造性、更容易地完成这道菜。另外，“营养、饮食及健康”一节篇幅虽短，但却提供了一些生活中实用的健康饮食概念，希望你对健康重视点。

把它放在山坡草地上、树荫下，风吹哪页看哪页，不吹不看，乱吹乱看。

放在马桶边，在“轰炸东京”时翻翻。

放在厨房的冰箱上、微波炉上、抽屉内，实在想不出要吃什么菜或太想吃什么菜时拿出来翻翻。

在泡方便面的日子，

拿出来看着彩图下饭，生活依然充满着快乐和希望。



全书分为三部分：第一部分是前奏，综合介绍西餐的方方面面，罗列了普通原材料和西餐中的特别材料（即中餐中很少用的）、烹饪基础知识及酱汁的做法，还有西餐的简单介绍。第二部分是主题，精心选出的五十道菜，可以成为一个西餐厅的菜谱，也能让你在家中体验做西餐的乐趣。要知道，这些都是一道道在我家中用家里的厨具做出来的，保证有权威的家庭可操作性。第三部分是尾声，提供享用西餐的一些思路以及一些外出用餐的注意事项。其中的“相关教材推荐”，是为了让爱阅读或爱看电影的你多一些选择。





前奏

一个美食爱好者必须知道的十件事 8

一、逛逛市场认识原材料

新欢和旧爱 10

A. 大众原材料

只有卑微的人，没有卑微的爱情！ 10

1. 蔬菜类 2. 水果类 3. 肉类 4. 海鲜类 5. 淀粉类 6. 其他

B. 香料 芳香的精灵，跳吧！ 12

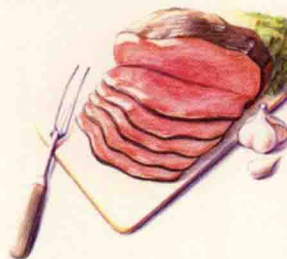
1. 香叶 Bay Leaves 2. 阿里根奴 Oregano 3. 豆蔻 Nutmeg
4. 黑胡椒 Black Pepper/白胡椒 White Pepper 5. 黄姜粉 Turmeric Powder

C. 瓶瓶罐罐的事 14

1. 美国辣椒仔辣汁 TABASCO Pepper Sauce
2. 茄酱/番茄沙司 Tomato Ketchup
3. 李派林酱油 LEA & PERRINS Worcestershire Sauce
4. 咖喱酱 Curry Sauce 5. 芥末粉 Mustard Powder
6. 松肉粉/嫩肉粉 Meat Tenderizer 7. 芝士粉 Cheese Powder
8. 蛋黄酱/万厘汁/奇妙酱/沙拉酱/色拉酱 Mayonnaise
9. 红酒 Red Wine 10. 白葡萄酒 White Wine 11. 忌廉/淡奶油 Cream

D. 还有一些东西要啰嗦一下 16

1. 面包糠 Bread Crumb 2. 牛油/黄油 Butter 3. 烟肉/熏肉/腌肉 Bacon
4. 芝士/干酪/乳酪/奶酪 Cheese
5. 牛排、牛扒、牛柳 Beefsteak、Steak、Fillet Steak



二、西餐烹饪基础知识 这些东西只要知道一点点 18

A. 西餐中要用到的烹饪方法 18

B. 了解一下西餐的汤 一碗汤就是一片江湖 18

1. 清汤Clear Soup 2. 浓汤Thick Soup 3. 特殊汤 4. 各国传统汤类

C. 没有酱料汁就没有西餐 所以要认识一下 19

1. 冷酱汁 2. 热酱汁

三、西餐中的小东西 动手前的准备 20

- | | | | |
|------------|----------|----------|----------|
| 1. 万厘汁 | 2. 千岛酱 | 3. 油醋汁 | 4. 他他酱 |
| 5. 油炒面粉 | 6. 黑椒汁 | 7. 白汁 | 8. 意式番茄酱 |
| 9. 比萨面团 | 10. 炸面包丁 | 11. 巧克力酱 | 12. 炸薯条 |
| 13. 煮意大利面条 | 14. 蛋黄酱 | | |

四、我就是爱锅 主要的烹饪用具及替代方法 24

五、亲爱的西餐 25

A. 坐在东方的山水间，遥望 西餐素描 25

B. 换上美丽衣裳，参加 西餐的进行 26

C. 为心爱的人煮 西餐式的早餐 28

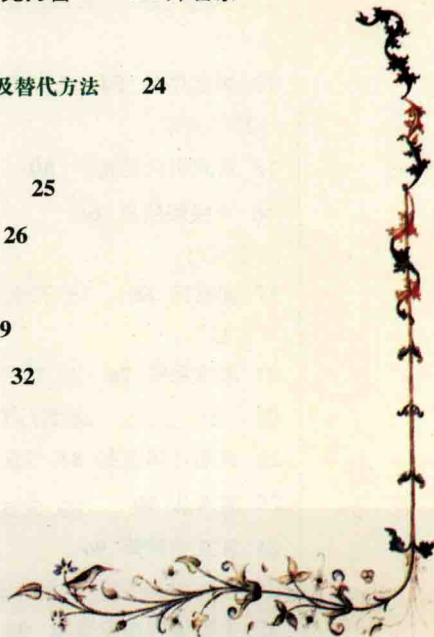
D. 左手柔情，右手酒杯 酒水的搭配 29

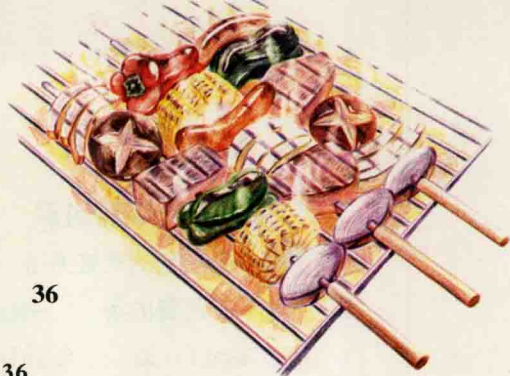
E. 绅士、淑女是最会享受生活的 下午茶 32

F. 一种欢乐的气氛 Party Party 33

G. 最能体现西餐精神的 自助餐 34

H. 去找一杯你的 咖啡 35





主题 用心选出的50道菜 36

一、一叉倾心就在这里 头盘5道 36

冷头盘：1. 杂菜色拉 36 2. 大虾色拉 38 3. 华尔道夫色拉 40

热头盘：4. 烟肉焗生蚝 42 5. 乡村菠菜蛋包 44

二、没有风浪不成江湖 汤4道 46

6. 俄罗斯乱炖罗宋汤 46 7. 法式洋葱汤 48 8. 牛尾浓汤 50

9. 奶油蘑菇汤 52

三、倾盘之恋 主菜15道 54

斗牛士：

10. 黑椒牛扒 54 11. 汉堡牛扒 56 12. 啤酒焖牛肉 58

小猪的大菜：

13. 夏威夷火腿猪扒 60 14. 洋葱煎猪扒 62 15. 茄汁芝士肉卷 64

16. 苹果焗猪扒 66

所谓菜鸟：

17. 咖喱鸡 68 18. 芥末鸡扒 70 19. 炸鸡排 72 20. 法式红酒烩鸡 74

好生猛啊：

21. 串烧海鲜 76 22. 炸吉列大虾 78 23. 香蒜洋葱煎龙俐 80 24. 炸鱼条 82

四、最受欢迎的 蔬菜7道 84

25. 番茄汁烤蔬菜 84 26. 芝士白汁焗西兰花 86 27. 牛油胡萝卜 88

28. 酿番茄 90 29. 法式烩茄子 92 30. 胡萝卜青豆炒粟粒 94

31. 波兰式芦笋 96

五、喜欢吃鸡蛋并不需要认识那只下蛋的母鸡 蛋类2道 98

32. 火腿猪肉丝煎蛋卷 98 33. 西班牙煎蛋卷 100



六、吃胖的报告 淀粉类13道 102

34. 肉酱意粉 102 35. 茄汁意粉 104

米饭 米饭 我爱你:

36. 印尼炒饭 106 37. 芝士烩饭 108 38. 西班牙瓦伦西亚海鲜烩饭 110

土豆: 全世界的看家菜

39. 忌廉土豆泥 112 40. 炸土豆指 114

比萨:

41. 牛肉蘑菇比萨 116 42. 水果比萨 118

三明治:

43. 俱乐部三明治 120 44. 吞拿鱼三明治 122

汉堡包:

45. 传统牛肉汉堡 124 46. 素汉堡 126

七、幸福终点站 甜品4道 128

47. 巧克力草莓 128 48. 水果色拉 130 49. 巧克力泡芙 132

50. 提拉米苏 134

尾声

* 做砸了怎么办?——做砸了不是你的错! 136

* 营养、饮食及健康 You are what you eat! 你就是你吃的结果! 138

* 天花乱坠 140

* 怎样在家里安排一次小型Party 141

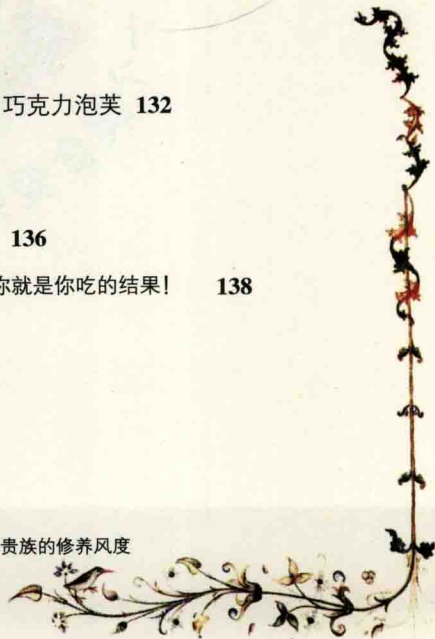
* 健康美味一周食谱 144

* 中国市场上的西餐介绍及提示 146

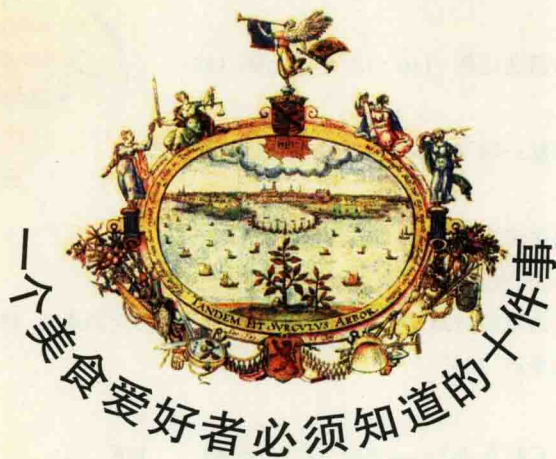
* 西餐礼仪 148

有没有看过做“坏人”的十大要素? 第一条就是有上流贵族的修养风度

* 选修课程——相关教材推荐 151



前奏



10 弄清楚你吃进去的80%以上的东西是什么。

9 随时记得美食的另一层含义是饿了一天之后的那碗粥。

8 视力范围要从国际大都市到乡间农舍。

7 美食如同美女，要发掘、欣赏、缠绵，但不要时时相见。

6 从中餐到西餐只是换张桌子的距离。

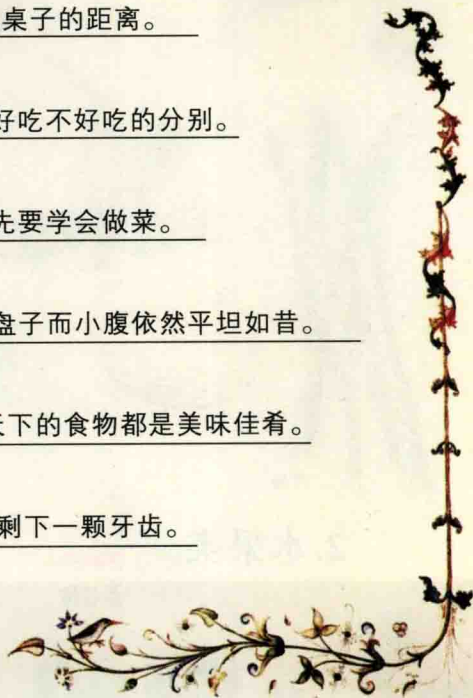
5 食物没有高低之分，只有好吃不好吃的分别。

4 如果要成为美食家，首先要学会做菜。

3 享受美食的最高境界是吃空了所有盘子而小腹依然平坦如昔。

2 有心爱的人陪在身边，全天下的食物都是美味佳肴。

1 永远热爱美食，直到只剩下一颗牙齿。



新欢和旧爱

一、逛逛市场认识原材料

A. 大众原材料

只有卑微的人，
没有卑微的爱情！

1. 蔬菜类



2. 水果类



3. 肉类

鸡肉

(整鸡、鸡腿、鸡胸)

牛肉 (牛腩、牛里脊、牛尾、牛肉末)

4. 海鲜类

西式火腿

猪肉 (猪里脊)

鲈鱼 鲑鱼 大虾 生蚝 龙俐 蛤蜊 带子 螃蟹

5. 淀粉类

大米 意大利面条 面包 (切片方包、汉堡面包) 高筋面粉 意粉

6. 其他

黑、白巧克力 牛奶 吉士粉 (蛋黄粉) 干酵母 (伊士粉) 酸奶
水果罐头 橄榄油 植物油 盐 辣椒粉 啤酒
吞拿鱼罐头 咖啡 面粉 鱼胶粉 可可粉 核桃仁
葡萄干 蜂蜜